22 февраля 2008 года

"Освободимся от табачного дыма!"



ПРОВЕДИТЕ ЭКСПЕРИМЕНТ

Попрощайтесь с сигаретой 9 марта!

В январе 1969 года в санатории "Шахтер" одна старушка, похожая на монашку, рассказала нам, что есть такой день в году, когда можно легко бросить курить. Он приходится на Чистый понедельник, то есть на первый день Великого поста.

Я приехал домой, узнал, когда начнется пост, и бросил курить довольно легко, хотя до этого безуспешно пытался несколько раз.

Как это сделать конкретно? В конце зимы есть праздник - Масленица. Она длится неделю и заканчивается в воскресенье. А с понедельника начинается Великий пост, который длится семь недель. Так вот, вечером в воскресенье до 12 часов ночи еще можно покурить, и все. Чтобы утром по привычке не закурить, надо положить на стол пустую сигаретную пачку, на нее записку "Я бросил курить" и придавить пустым коробком из-под спичек. Вот и все. Дело сделано.

Должен заметить, что этот совет проверен мною многократно, в разные годы, в разных географических местах, на разных людях. Все, кому я это советовал, бросили курить. Правда, некоторые через пару месяцев опять взялись за старое, объясняя: "Сидел в компании, выпили. Все закурили, ну и я тоже". Таким людям советую предупредить компанию, что вы курить бросили, и попросить не провоцировать вас. Будут вопросы: как вам это удалось?! Секрета не делайте, а, наоборот, постарайтесь приобщить к методу и других.

Константин КУШНИР,
Ростовская область.
"Вестник ЗОЖ", N3, 2007 год.

В этом, 2008 году масленица приходится на неделю с 3 по 9 марта. Значит, 9 марта, в воскресенье, вы курите последнюю сигарету до 24.00, и все.

Редакция газеты "ЗПМ", делая перепечатку из "ЗОЖ", надеется, что кому-то из наших читателей она покажется любопытной и они воспользуются советом. Но при всей заманчивости предложения, надо полагать, не последнее место занимает осознанное решение самого человека отказаться от курения. Тех, кто решит проверить на себе этот метод, просим поделиться с нашей газетой полученным результатом.

НАШ АНОНС

Соцопрос подходит к завершению

Редакция газеты совместно с отделом кадровой политики и учета в рамках акции "Освободимся от табачного дыма!" проводит социологический опрос. Анкета отправлена в отделы компании, размещена на корпоративном сайте. Обратная связь уже есть - к социологу Галине Азановой вернулась часть анкет, которые в ближайшее время будут ею обработаны.

В анкетировании приняли участие и те, кто курит, и те, кто бросил курить, и те, кто не курил никогда. Спасибо всем, кто откликнулся на просьбу редакции и принял участие в обсуждении поднятой темы.

Наши респонденты высказывают мнения о том, какой способ борьбы с курением является, на их взгляд, наиболее эффективным, что нужно сделать для того, чтобы молодых людей не привлекало курение. Одни искренне отвечают на вопросы о том, благодаря чему или кому перестали курить, другие признаются в том, в какой момент чаще всего курят и почему не могут избавиться от этой привычки…

В одном из ближайших выпусков тематической страницы газета познакомит читателей с результатами социологического опроса.

Когда курильщик бросает курить:

Через 2 часа никотин начинает исчезать из организма

Через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, легкие начнут функционировать лучше, пройдет чувство нехватки воздуха

Через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми

Через 12 недель кровообращение улучшится,что позволит легче двигаться - ходить и бегать.

Через 5 лет риск инфаркта миокарда будет в два раза ниже, чем у курящих людей

К печати подготовила Светлана РЕШЕТНИКОВА, участковый терапевт МУЗ "Городская поликлиника".

Конкурс продолжается!

Творческий конкурс "И тогда я зарекся курить…" продолжается. Редакция газеты ждет житейских историй о том, как вы, ваши родные или друзья, знакомые сумели устоять от соблазна закурить или смогли избавиться от курения.

Делитесь положительным опытом - поверьте, кому-то он нужен! Как показывают анкеты, далеко не все курящие люди игнорируют помощь и поддержку со стороны, они готовы считаться с чужим мнением и следовать примеру других.

НА КОНКУРС

"И ТОГДА Я ЗАРЕКСЯ КУРИТЬ..."

Я готов был сквозь землю провалиться…

ПЕРВУЮ сигарету я стащил у своего отца. Как сейчас помню, она называлась "Полет", это что-то вроде "Примы". С братом мы спрятались в пшеничном поле, где стали приобретать свой первый опыт в курении общеизвестным в то время среди детей методом под названием "Аптека". Жаль, что меня тогда не застукал отец, а то сейчас мне бы его пинки под зад показались очень сладкими. Плохие начинания нужно пресекать в корне.

Так я курил несколько лет, будучи учеником средней школы. Курил с одноклассниками в школьном туалете, во время вечерних прогулок... Мы курили без всякой на то надобности, выкуривая порой по нескольку сигарет подряд и задыхаясь в клубах табачного дыма. Иногда это было похоже на какие-то соревнования, после которых, вдохнув порцию свежего воздуха, бешено кружилась голова. А самое страшное то, что мы, будучи детьми, не понимали, что творили.

Как-то раз, в классе седьмом-восьмом, меня друзья пригласили на трамплин покататься на лыжах, они в то время тренировались в секции. Встав на лыжи, я понял, что я очень дохлый мальчишка и по сравнению со своими друзьями полный чмошник. А еще, помню, останавливает меня в школьном коридоре классный руководитель Светлана Васильевна Исакова и задает вопрос: "Ты зачем куришь?". А я с широко раскрытыми глазами ей отвечаю: "Что Вы, Светлана Васильевна, я "ваще" не курю!" Ох, как мне было стыдно, что я обманул такого светлого человека, я готов был сквозь землю провалиться. Я постоянно думал, а вдруг она меня видела или увидит (ну, сейчас-то уж понятно, что видела). Никогда до этого я не испытывал таких угрызений совести, и мне просто-напросто пришлось расстаться со своей к тому времени уже привычкой. Вот здесь-то все и началось...

Долгое время я поправлял здоровье упорными тренировками, добился неплохих спортивных результатов. Самое интересное, что друзья теперь курят, а я нет (ну, очень-очень редко случается, к моему стыду).

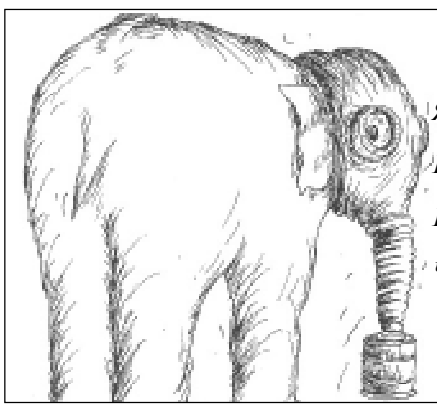
КАК я отношусь к курящим? Да черт его знает! Хотелось бы, конечно, чтобы как в советские времена - все на стадион или на лыжню. Чтобы все повально занялись спортом. В наших секциях очень мало детей, что приводит к отсутствию конкуренции и слабым результатам. Я не имею в виду единоборства, потому что там есть хоть какое-то внимание толстосумов. Но ведь каждого не заставишь выбивать себе мозги. У нас манеж пустует, трамплин пустует - такое ощущение, что в школах вообще никакой работы не ведется. Надо честь отдать таким преподавателям, как Юрий Иванович Трушников, который в Заболотной сам с ребятами лыжню топчет. А если ты выкинул ребятам в спортзале мячик и пошел со спокойной душой чаи гонять, то ты в школе зря место занимаешь. Детям нужно так, чтобы на собственном примере…

Нужно доказать ребятне, что курение на самом деле дрянь и причина многих бед, что оно отнимает очень много драгоценного времени, а также укорачивает жизнь... Курочка смерть по зернышку клюет. Ну а ко всему этому нужно убрать с голубых экранов рекламу со смачно курящими мужиками, которая вводит в заблуждение светлое и очень податливое на такие вещи сознание детей.

Нужно быть бдительнее продавцам в магазинах, ведь кому попало продают. Было бы неплохим вариантом сделать цены на табачные изделия недосягаемыми для простого люда: многие бросят курить, а самые слабенькие начнут самосад на подоконниках сеять...

А вообще это очень глобальная, государственная проблема. Она касается здоровья нации, конкурентоспособности на мировой арене нашего с вами поколения. И голову по этому поводу надо ломать совсем в другом месте, и меры принимать кардинальные.

Иван БЕРЕСНЕВ,
мастер ООО "ЛМЗ-Энерго".



* * *

Я, хоть и слон,
и толстокож,
Но все-таки,
бывает, маюсь…
Противогаз -
он тем хорош,
Что от курильщиков
спасаюсь…

Карикатура Фардиса Хасанова.

Ведущая страницы - Марина ОНУЧИНА.
Раб. тел. 9-28-99.